

Enrollados de Arroz y Vegetales "Ruedas bajo el Agua"

Makes: 12 or 48 servings

12 Servings

48 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Tortillas, integrales, de 8"		12		48
Hojas de espinaca		1 tza		4 tzas
Zanahorias, ralladas		1 1/2 tza		6 tzas
Pepino, cortado en tiras		1 tza		4 tzas
Salsa de soja		1/4 tza		1 tza
Arroz, blanco, grano corto		1 tza		4 tzas

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	112	
Total Fat	NA	
Protein	3 g	
Carbohydrates	24 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	360 mg	

Directions

1. Cocine el arroz como se instruye en la caja.
2. Caliente cada tortilla en un horno de microondas por aproximadamente 10 segundos.
3. Ponga más o menos 4 hojas de espinaca en el medio de la tortilla, seguido con 1 y 1/2 cucharada de arroz.
4. Combine las zanahorias y pepinos. Ponga más o menos 1/3 de taza de la mezcla sobre el arroz.
5. Doble la parte de arriba de la tortilla y enrolle de un lado al otro.
6. Sirva con la salsa de soja para remojar.

Notes

Consejo para servir:

¡Trate de hacer este plato con arroz integral o con filetes

de pescado para una receta completamente nueva!